



LETTRE DE LA FORME

N°6 juin 2016



Le soleil, nous en avons tous besoin. C'est de la vitamine D "naturelle". Elle joue un rôle essentiel dans le métabolisme, fixe le calcium dans l'organisme, contribue à la santé des os.

C'est très bon aussi pour notre état d'esprit et notre équilibre, mais il ne faut pas en abuser afin d'éviter "un coup de chaud". Les fortes chaleurs peuvent entraîner une canicule.

La canicule : attention au "coup de chaud" !

Comment s'y préparer :

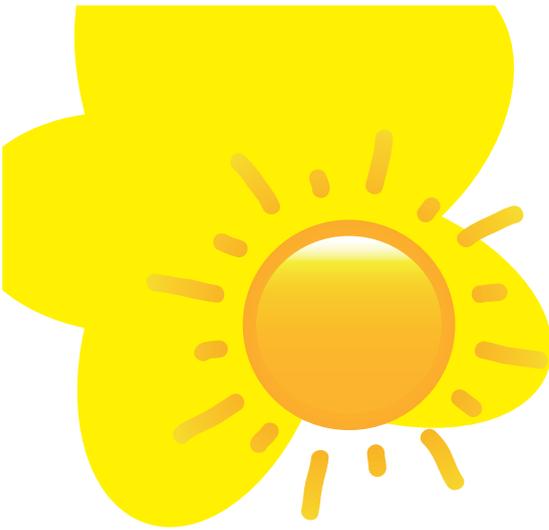
- > Vous signaler au CCAS de Lambersart afin d'être inscrit sur **le registre canicule** à partir du 1^{er} juin de chaque année.
- > Prévoir près de votre téléphone les coordonnées de personnes référentes (famille, médecin traitant, auxiliaire de vie, service de soins...).
- > Rendre accessible votre dossier médical.
- > Prévoir plusieurs packs d'eau et un brumisateur.

"la canicule, c'est une vague de chaleur, un phénomène météorologique de températures de l'air anormalement fortes, le jour et la nuit, qui se prolonge de quelques jours à quelques semaines..."



Le saviez-vous ?

- > Un numéro vert est à votre disposition : canicule info service 0 800 06 66 66 (appel gratuit à partir d'un poste fixe)
- > Vous pouvez consulter la carte de vigilance météo France par téléphone 32 50 ou sur www.meteo.fr (0,34€/minute)
- > Si vous êtes victime d'un coup de chaleur, appeler les secours en composant le 15 ou le 18
- > Une inscription sur le **registre canicule** au CCAS de Lambersart vous permettra d'être contacté en cas de canicule



Quelques petits conseils à appliquer en cas de canicule :

- ☀ Éviter de sortir aux heures les plus chaudes.
- ☀ Aérer votre logement aux heures les plus fraîches.
- ☀ Aux heures les plus fraîches baisser les volets pour conserver un intérieur frais.
- ☀ Donner régulièrement des nouvelles à votre entourage.
- ☀ Manger normalement de façon variée et équilibrée.
- ☀ Boire environ 1,5L d'eau par jour (eau, thé, jus de fruit...)
- ☀ Se rafraîchir la peau plusieurs fois par jour tout en assurant une légère ventilation.



impression : ville de Lambersart 2016

